



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

Bureau of Community and Environmental Health

El Pescado, el Mercurio y su Salud

¿Por qué debo de comer pescado?

El pescado es una gran fuente de proteína, de vitaminas y minerales. El pescado es un alimento de bajo costo y bajo en grasa. El aceite de pescado es importante para los bebés que están por nacer y los que están siendo amamantados como también para el resto de la familia. El comer una variedad de pescado ayuda a reducir las posibilidades de un derrame o de un ataque al corazón.

¿Es seguro comer cualquier clase de pescado?

No. Algunos peces tienen químicos tóxicos como el mercurio a causa de los químicos en el agua en la que nadan. Las madres que están dando pecho y las mujeres que planean salir embarazadas o que lo están no deben comer pescado alto en mercurio. Los peces con bastante mercurio incluyen el pez sierra, el atún en filete, el tiburón, el pez caballa y el huachinango rojo y el blanco.

¿Y el atún enlatado?

El atún enlatado es una buena fuente de nutrición. Las mujeres que están amamantando, las que están o planean salir embarazadas pueden comer hasta 6 onzas de atún u otro pescado cada semana. Los niños menores de 6 años de edad pueden comer hasta 3 onzas de atún u otro pescado cada semana.

¿Puedo comer pescado del supermercado como el atún enlatado o los pescados que mis amigos y familia pescan?

Si usted come atún enlatado o pescado de la tienda o en un restaurante no coma pescado esa semana que su familia o sus amigos pescaron. Verifique con el Departamento de Pesca y Caza de Idaho para ver si existen avisos de precaución en su área. Los avisos actuales de precaución sobre la pesca se deben seguir cuando planea su dieta.

¿Qué es el mercurio y cómo llega al pez?

El mercurio es parte de nuestro mundo natural. También viene de las minas, al quemar basura y al quemar carbón. El mercurio puede asentarse en lagos y ríos. Los peces acumulan el mercurio en sus cuerpos. Los peces grandes y los más viejos tienen la mayor cantidad de mercurio. El mercurio no puede ser removido al cocer el pescado.

¿Cómo afecta el mercurio mi salud y la de mis hijos?

En los adultos, demasiado mercurio puede causar problemas en el sistema nervioso central y posiblemente el sistema cardiovascular. El mercurio puede ser pasado de la madre al feto o al bebé siendo amamantado. En una investigación reciente, 1 en 10 madres tenía niveles de mercurio lo suficientemente altos en su sangre para preocupar.

Un niño pequeño no puede tolerar tanto mercurio como un adulto. El mercurio puede dañar el cerebro que apenas empieza a crecer. El cerebro de un feto, de un bebé o de un niño crece con rapidez y es más

sensitivo a los efectos del mercurio. Demasiado mercurio puede afectar la habilidad que el niño tiene de aprender.

¿Puedo continuar dando pecho si he comido pescado que contiene mercurio?

¡Sí! La leche materna tiene beneficios de salud que durarán toda una vida. Los beneficios de la leche materna superan el riesgo de comer pescado con mercurio.

¿Qué pasa si he comido más de 6 onzas de pescado a la semana?

Si ha comido más de la cantidad sugerida, no entre en pánico. Si usted ha comido baja la cantidad de pescado que come ahora, minimiza la cantidad de mercurio en su cuerpo. Cerca de la mitad de mercurio en su cuerpo sale en un mes. Si usted come bastante pescado una semana, coma menos la siguiente semana.

Recomendaciones para las madres que dan pecho, para las mujeres que están o planean salir embarazadas y para los niños:

- Límitese a comer 6 onzas de pescado por semana.
- Los niños menores de 6 años de edad sólo deben comer 3 onzas por semana.
- Verifique con el Departamento de Pesca y Caza de Idaho sobre los anuncios de precaución en su área.
- Continúe amamantando a su bebé.
- Recuerde, el pescado es una gran fuente de proteína baja en grasa. También contiene vitaminas, minerales y aceites que son importantes para los bebés recién nacidos y por nacer.

Para más información: Llame a Idaho CareLine al 1-800-926-2588.

Bureau of Community and Environmental Health (BCEH)

Environmental Health Education and Assessment
450 W. State St. 6th Floor, Boise, Idaho 83720-0036
Toll Free: 1-866-240-3553
(208) 334-5927
BCEH@idhw.state.id.us